

Анастасія СИДОРЕНКО

психолог Криворізького міського
відділу поліції охорони

НЕВИДИМА ТРАВМА: ЧОМУ ЛЮДИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВИБУХИ, ЧАСТО НЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ. ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ

Війна в Україні триває вже не перший рік, і кожного дня нашим громадянам доводиться переживати емоційно-важкі ситуації та травматичні події. Під вплив травматичної події може потрапити кожна людина, незалежно від того чи це військовий, працівник поліції, мешканець прифронтового міста, або міста віддаленого від лінії фронту.

За визначенням, травматична подія – це подія, в якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, фізичного або психічного здоров'я або для життя і здоров'я близької їй людини. І це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій [2].

За статистикою у більшості людей, які пережили травматичну подію, сила симптомів знижується, і симптоми минають протягом місяця. Але у частини людей реакції, що виникли під час травматичної події, зберігаються і сприяють розвитку різного виду розладів адаптації [2].

Метою даного дослідження стала одна з пережитих мною та моїми колегами травматична подія – це ракетний удар ЗС РФ (крилатою ракетою попередньо типу «Іскандер») поряд з відділом поліції охорони. В наслідок влучання ракети загинув 1 працівник, поранено та в подальшому госпіталізовано 24 працівники відділу. Всього учасниками травматичної події стали більш як 50 працівників та велика кількість жителів міста, які проживали біля місця події. За підрахунком вибухів, яке ведеться за повідомленнями від ЗМІ, від лютого 2022 по травень 2024 на території України пролунало 10967 вибухів, тому дана тема є актуальною [1].

За статистикою у 80-75 % людей, які пережили травматичні ситуації, де була пряма загроза їх цілісності та життя, згодом не розвиваються посттравматичні розлади. Вони демонструють адаптивне пристосування і подолання наслідків травматичних ситуацій [2]. Зокрема, за результатами психологічного супроводження та проведеного опитування серед працівників відділу, які отримали поранення або перебували в зоні враження вибухової хвилі, ознак ПТСР виявлено не було. Проте 65 % відповіли, що «фізично реагують (тобто відчувають сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне потіння) коли щось нагадує про травматичний досвід з минулого. Тіло наче «автоматично» реагує на різкі, гучні, неочікувані звуки, які можуть нагадувати звуки вибуху або ракети.

Говорячи про «невидиму травму» я маю на увазі саме ці внутрішні реакції, які людина не в змозі контролювати, але зазвичай про них не говорить та рідко звертається за допомогою саме через ці тілесні прояви. А вони можуть стати причиною виникнення тривожних розладів, спалахів агресії, повторного переживання травматичного досвіду тощо.

Ось як пояснює виникнення тілесних реакцій Бессел Ван Дер Колк: «В основі травми лежить дисоціація. Приголомшливий досвід фрагментується так, що емоції, звуки, зорові образи, думки та фізичні відчуття, пов'язані з травмою, починають жити власним життям. Сенсорні клаптики цих спогадів проникають у теперішнє, і людина переживає їх повторно. Поки травма живе всередині людини, гормони стресу, які організм виробляє для захисту, і далі циркулюють у крові, а захисні рухи й емоційні реакції час від часу повторюються. Але, багато людей не усвідомлює зв'язку між своїми «скаженими» реакціями й відчуттями та травматичною подією, яка відтворюється таким способом. Вони не можуть зрозуміти, чому реагують на найменший подразник так, ніби їм загрожує смертельна небезпека» [3].

Та не лише нерозуміння зв'язку тілесних реакцій з емоційними переживаннями є причиною того, що учасники травматичної події, а саме вибухів, не звертаються за психологічною допомогою. Це можуть бути такі причини як:

- зменшування своєї проблеми – «Моя ситуація не така важка, ось наші військові...»;
- страх бути засудженим;
- сором;
- недовіра до психологів;
- стигматизація пов'язана з психічними розладами; фінансові бар'єри;
- недостатня обізнаність про доступні ресурси психологічної підтримки та допомоги.

Соціально-психологічна допомога для людей, які пережили травматичну подію, покликана перш за все, знизити ризик виникнення посттравматичних розладів, а також сприяти розвитку стресостійкості, яка в подальшому допоможе адаптивно долати стресогенні події [2].

Значна робота з інформування та формування в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я вже проводиться в межах Всеукраїнської програми «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською. В системі МВС запроваджується проєкт «Mental tutor» мета якого – супровід поранених працівників, підтримка ментального здоров'я, психосоціальний супровід у період реабілітації. Проте, є необхідність у залученні більшої кількості психологів до роботи з людьми, які були учасниками травматичних подій.

Основне завдання, яке необхідно ставити психологу під час комунікації з людьми, які пережили вибухи – це психоедукація та надання вичерпної інформації щодо можливих методів лікування, їх ефективності та безпеки.

Необхідно індивідуально підбирати психологічні інтервенції, які сфокусовані на роботі з травмою. Застосовувати психотерапевтичні методи, які допоможуть пропрацювати тілесні реакції на гучні звуки та інші прояви тілесної пам'яті.

Близькому оточенню необхідно бути на зв'язку, показувати свою небайдужість, адже учасники травматичної події можуть відчувати себе покинутими один на один зі своїми проблемами. Вислуховування та підтримка дуже важливі для людини, яка переживає важкі емоційні та тілесні реакції.

Отже, люди, які перебували поблизу місця де стався вибух і не отримали тілесні травми – також потребують психологічної допомоги та уваги. Необхідно впроваджувати доступний та комплексний підхід для допомоги населенню, яке відчуло на собі вплив такої травмівної події як вибух.

Список використаних джерел:

1. Статистика повітряних тривог по Україні. URL : <https://air-alarms.in.ua/>.
2. Олександр Гершанов М.Ед, терапевт КПТ «Методичний посібник для фахівців, що працюють із травмою».
3. Бессел ван дер Колк Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому; пер. З англ. А. Цвіри. Харків : Віват, 2023. с. 101-102.

Юрій БЕРЕСТЕНЬ

аспірант кафедри

філософії та педагогіки

НТУ «Дніпровська політехніка»

ВІЙНА ЯК ГЕНЕРУЮЧИЙ ЧИННИК ЗРОСТАННЯ АГРЕСІЇ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

24 лютого 2022 року розпочалась загарбницька війна росії проти суверенної України, відбулась масштабна військова агресія рф на територію нашої держави, що мала на меті окупацію країни, встановлення маріонеткового проросійського квазіуряду, подальшу анексію українських земель й остаточну ліквідацію української державності, повний демонтаж її засадничих політичних інституцій, організацію масового терору проти мирного населення на окупованих територіях, створення умов для посилення асиміляційних процесів, нищення української політичної та національної ідентичності.

Військовий конфлікт, що рф розпочала в 2014 році, увійшов у нову фазу активного збройного протистояння, яка характеризується масовим використанням всіх видів конвенційного озброєння, динамічним веденням інтенсивних бойових дій на суходолі, повітрі та морі, що відбувається на значній за протяжністю лінії фронту.